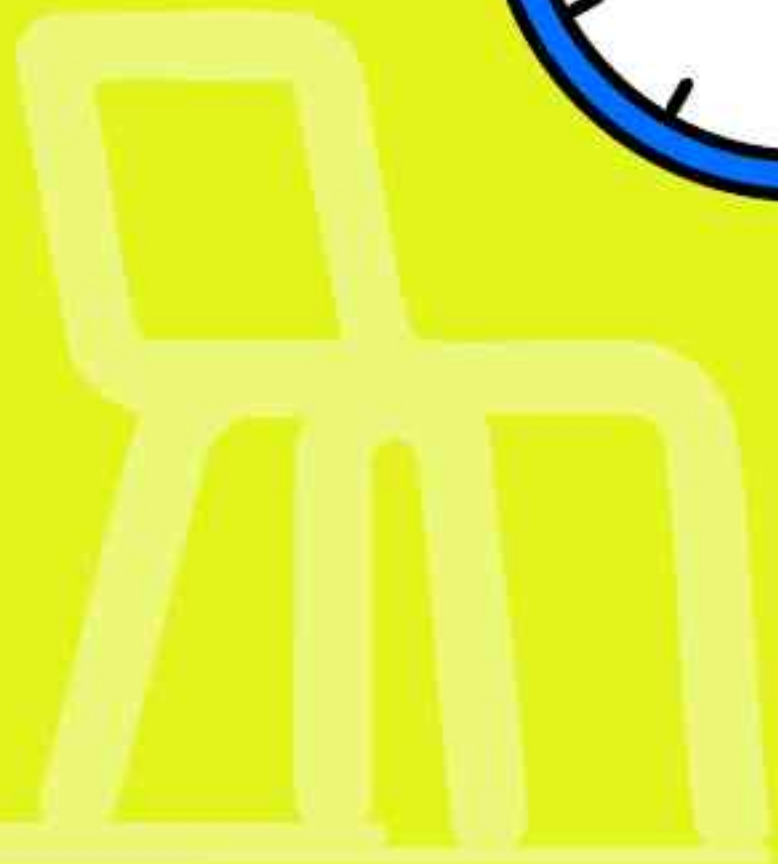




jeda_10detik





Messages 15 min ago
BuK4d0n9
UNDANGAN PERNIKAHAN RIZQI.APK

Info Kerja Online
Info lowongan kerja WFH
Nge-like postingan = Rp75.000/task
2x transfer masuk — Rp150.000
12:47 PM

TP Kur1rT1pU
Siang kak, kurir ekspedisi express. Resi: BC7190308558
Mohon share kode OTP via SMS sebelum jam 3 sore

SISILPIRANG
Cowo gaji UMR gak pantes menikah, nih gue jabarin!

09.41 Pelanggan
CUCI GUDANG 🔥
iPhon 17 Pro Max 📱
Harga MAXX cuma 1,7JT 🤑
Sisa 10 unit !!
Transfer ke Rek:
Pri Pribadi 98766542 🏠
SIAPA CEPAT DIA DAPAT! 🚀
09.41



TokOnline
Bocor! Kode Promo TokOnline 'SECRET100' bisa potong harga Hairdryer DISON jadi cuma Rp100.000.
DISON HAIRDRYER
KODE PROMO SECRET100
Rp100.000



Pesan • sekarang
DAPATKAN SEPATU LIMITED Berakhir dalam 04:59 🎁
Klik link ini untuk klaim voucher
www.adadas.co.id



Messages 20 min ago
KuR1r Xp3d1z1
Siang kak, kurir ekspedisi express. Resi: BC7190308558
Mohon share kode OTP via SMS sebelum jam 3 sore.



**“ Pernah nggak,
niatnya cuma cek
satu hal...
tapi tiba-tiba
udah 30 menit
scroll? ”**

Bukan karena mau,
tapi karena
semuanya didesain
untuk bikin kita terus
bereaksi.

Kita pikir kita
mengendalikan
kebiasaan kita.
Tapi... emang benar
begitu?

Untuk menjawab itu, kami bikin
eksperimen sederhana:



Bagaimana kalau kita

jeda_10detik

sebelum bereaksi?



**Pegang
kendali
kembali
dengan
JEDA**

Kami memberi cara ke

> 158.000 warga
+62

lewat jeda10detik.com untuk:

- + **Berhenti sejenak**
- + **Berpikir dua kali**
- + **Memutuskan lebih tenang**

Ternyata setelah **JEDA**, **7 dari 10** warga merasa mood-nya lebih positif.

10

**HAL YANG BISA
DIPETIK* DARI**

jeda_10detik



Diinisiasi oleh



Dengan akselerator



Didukung oleh



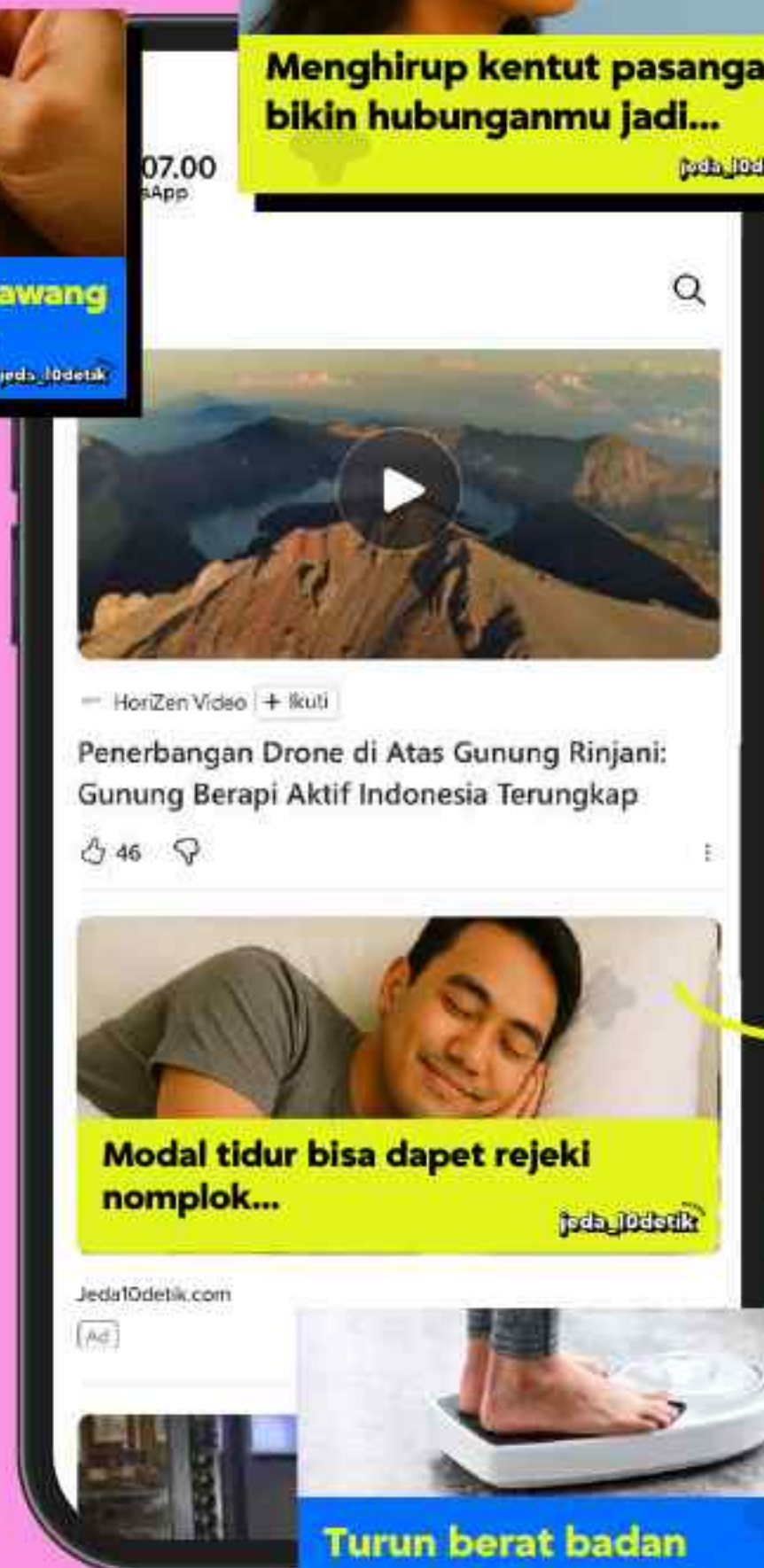
*Periode social experiment: 19 Februari – 31 Maret 2026

1

Konten clickbait masih menang!

Kami mengeluarkan konten **clickbait** yang kelihatan mustahil.

Ternyata rasa penasaran bikin warga tetap nge-klik, lalu masuk ke jeda10detik.com





2

Gen Baby Boomers Si Paling Responsif

Mereka yang usia 65+ paling gercep ngeklik banner clickbait (7,06%) lebih tinggi dibanding Gen Z dengan usia 18-24 tahun (3,43%).

Age Group	CTR.
18-24	3,43%
25-34	4,97%
35-44	5,73%
45-54	5,45%
55-64	6,13%
65+	7,06%
Unknown	5,55%



Jadi sering-sering ingetin circle baby boomers-mu!



3

Siapa pun bisa kegocekan

Gak cuma ras terkuat di bumi yang kadang kena jebakan buat impulsif

♀ (perempuan: 52%)

tapi bisa terjadi sama siapa aja

♂ (laki-laki: 48%)

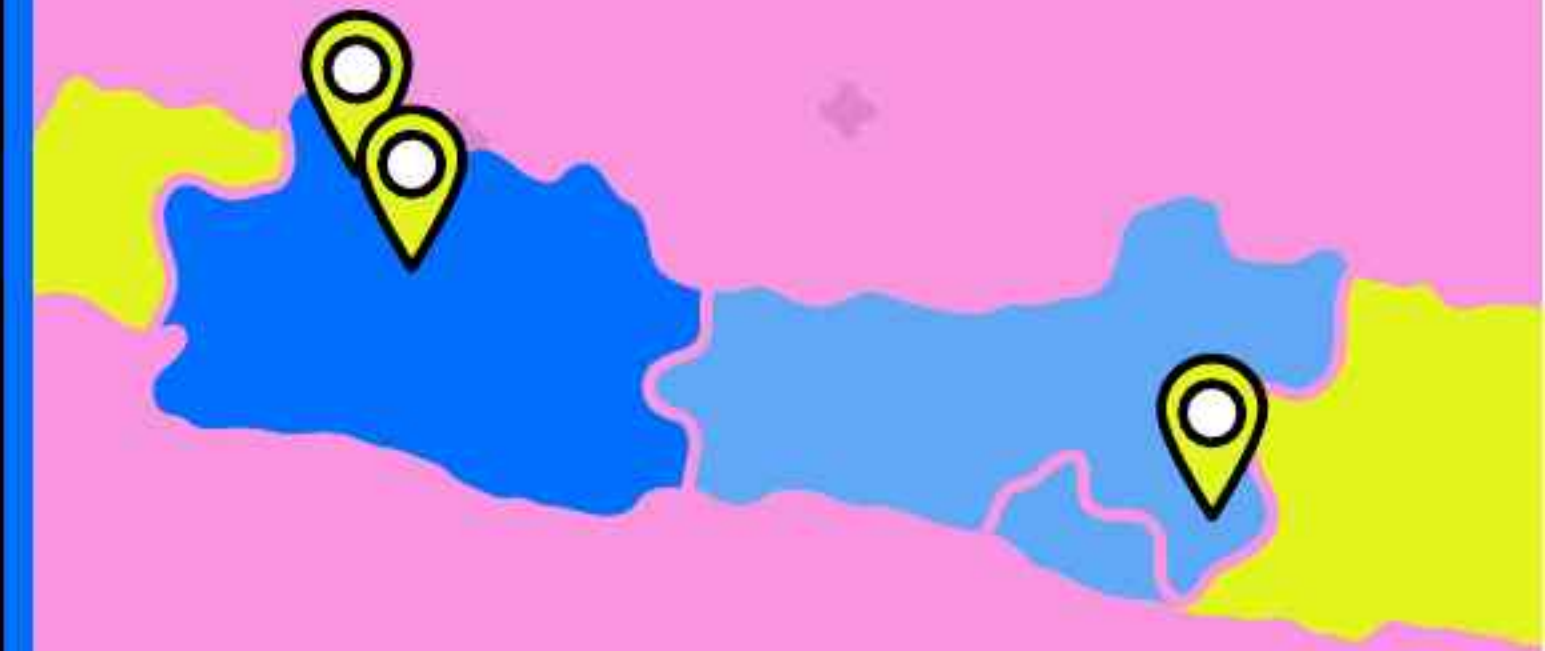


4

Ketebak!
Yang paling
banyak
nge-klik ada
di kota-kota
besar

Si paling reaktif (**7,81%**) banyak nge-klik dari **Jakarta**, tapi **Depok** (**2,22%**) dan **Surakarta** (**2,05%**) juga gak mau kalah!

1	Jakarta	7,81%
2	Surabaya	5,74%
3	Medan	5,10%
4	Makassar	4,73%
5	Bandung	3,96%
6	Semarang	3,50%
7	Palembang	3,14%
8	Pekanbaru	2,62%
9	Depok	2,22%
10	Surakarta	2,05%



5

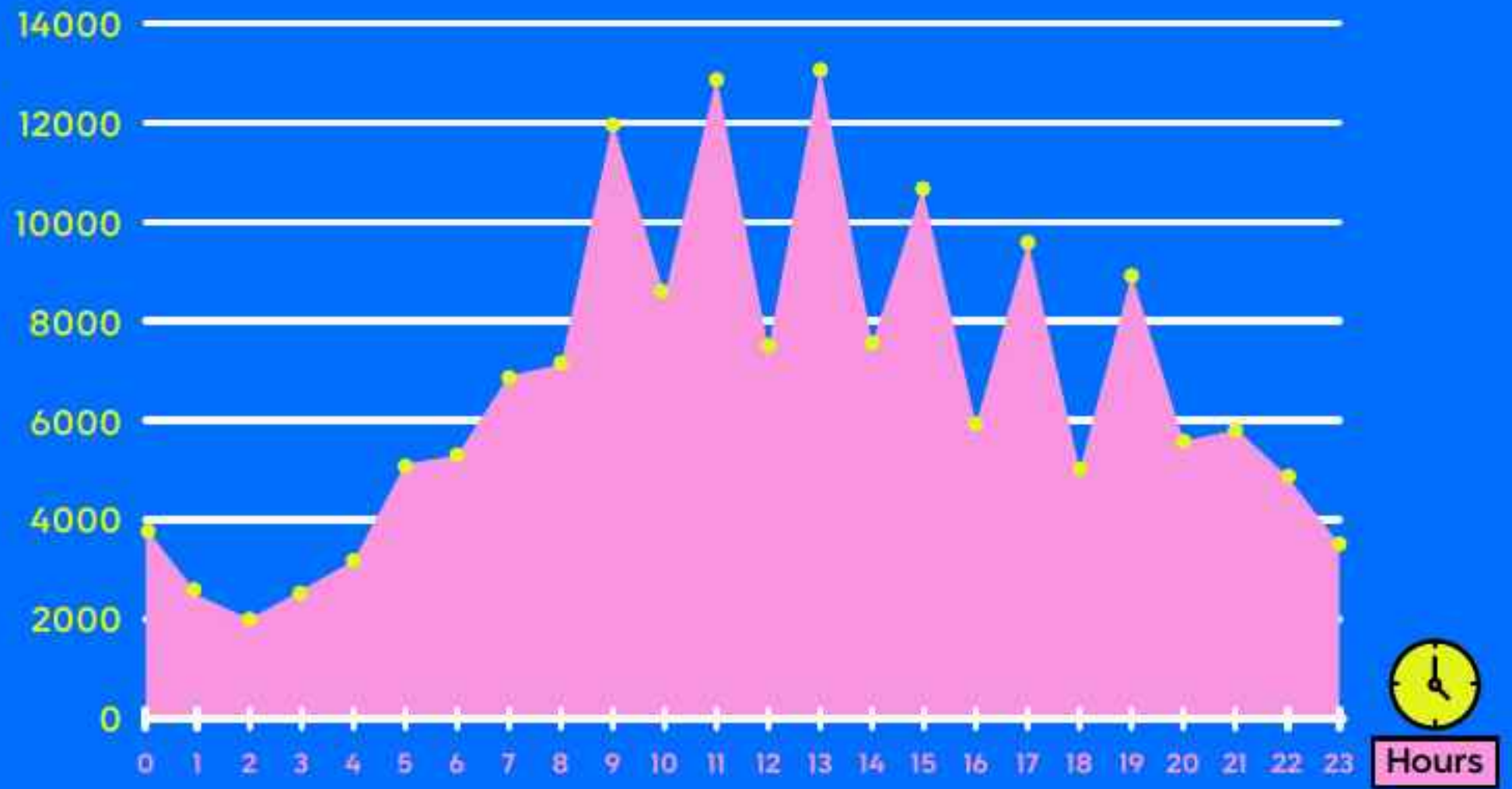
Ketika sibuk kok malah kejebak?!

Scroll gak hanya terjadi saat santai, tapi pas jam ribet justru paling rentan.



Sessions

Sessions by Hours (19 Feb - 31 Mar, 2026)



6

Lengah gak kenal tanggal merah

Ternyata lonjakan traffic terjadi saat:



Awal Ramadan
(17-21 Februari)



Long Weekend
(5-8 Maret)



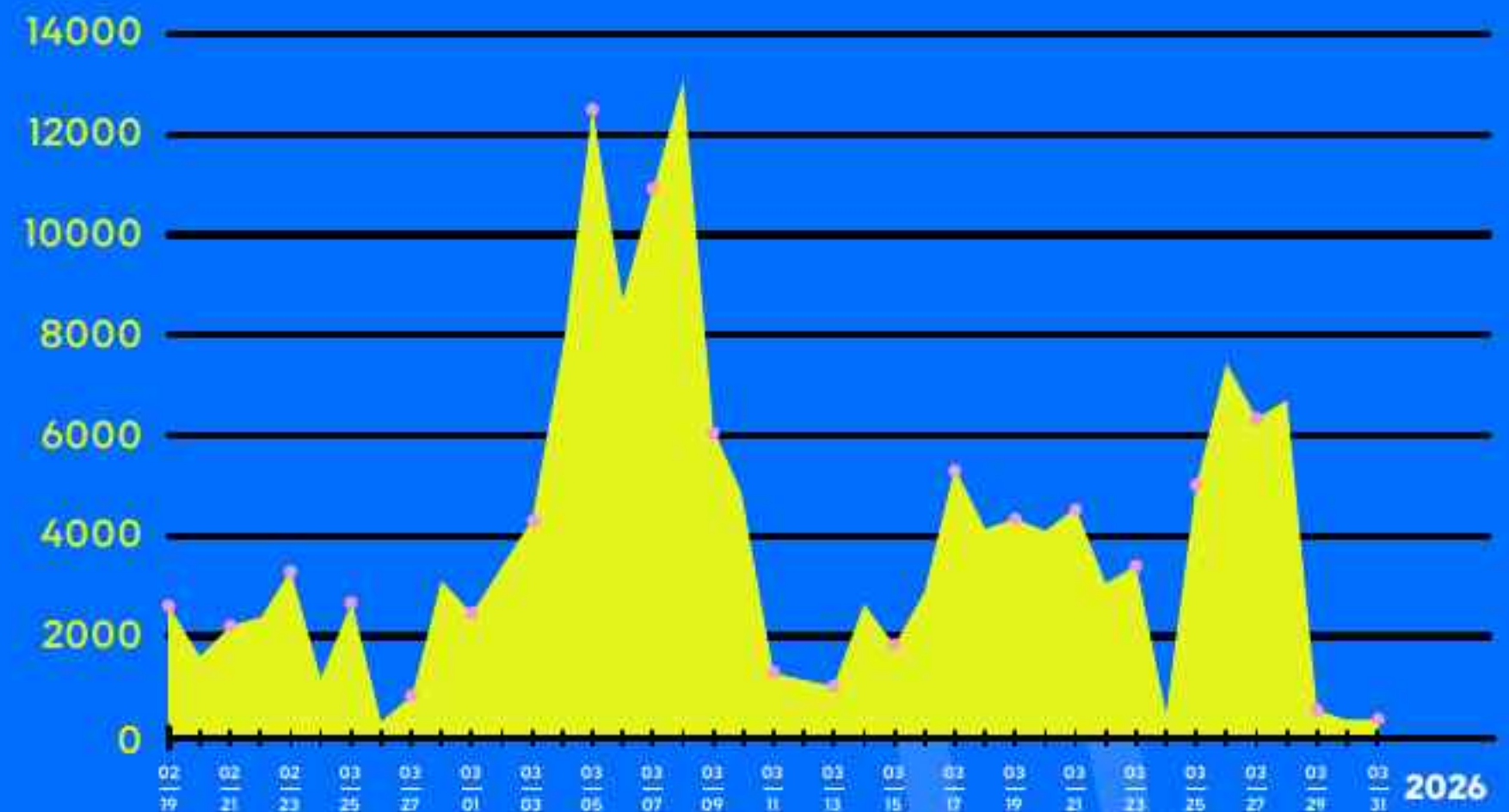
Libur Lebaran
(26-28 Maret)

Jadi biar bisa beneran rehat, tetap **ambil JEDA!**



Sessions

Daily Traffic Performance (19 Feb - 31 Mar, 2026)



Date

7

Yang simpel, yang paling disukai

Gamification* yang simpel sering dimainkan berulang kali dan **efektif untuk JEDA.**



Dengan mengalihkan energi impulsif menjadi aktivitas yang memuaskan secara kognitif, kita sebenarnya sedang melatih 'kendali diri' kita dengan cara yang menyenangkan.

Irma Gustiana A. (Psikolog)

Reference: Harvard Health Publishing. (2020, July 6), The Right Mindset. (2020, October), Verywell Mind. (2023).

[*www.jeda10detik.com](http://www.jeda10detik.com)



8

Jadi lebih tenang pas nyobain aktivitas mindful

Tiga micro-pause* dengan replay rate terendah datang dari kategori mindful. Definisi quality over quantity yang sebenarnya.



Ketenangan itu bukan soal berapa lama, tapi seberapa terasa. Kalau sekali main sudah membuat 'lega', artinya tujuan mindful-nya berhasil.

Irma Gustiana A. (Psikolog)

Reference: The Power Of Small Wins (2011), American Psychological Association (2022, January 1).

[*www.jeda10detik.com](http://www.jeda10detik.com)

Kalau kepalamu lagi terasa penuh
Coba pijat telingamu deh



Lagi susah nahan sabar?



Lagi overthinking?
Cobain ini deh

9

Ambil JEDA 10 detik, biar gak gampang terpantik

Mayoritas warga memulai JEDA dengan mood biasa aja bahkan bete. Namun **setelah JEDA 10 detik**, tercatat **7 dari 10** warga mengaku **lebih tenang dan santai**. Best!



Angka tersebut membuktikan bahwa Self-Regulation (regulasi diri) tidak harus rumit. Jeda 10 detik adalah bentuk micro-mindfulness yang sangat efektif untuk menjaga resiliensi mental di tengah rutinitas yang padat.

Irma Gustiana A. (Psikolog)

Reference: Harvard Health Publishing (2020, July 6), Mayo Clinic Staff (2022, October 11), Psychology Today (2023, February 24).



TOP MOOD
SEBELUM JEDA

Bosen



TOP MOOD
SESUDAH JEDA

Lebih tenang

10

**Karena
keputusan sadar
butuh JEDA
sebentar**

Cuma 10 detik aja kok

jeda10detik.com



J

angan reaktif

E

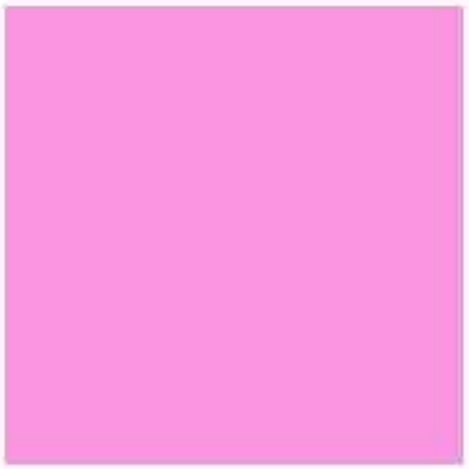
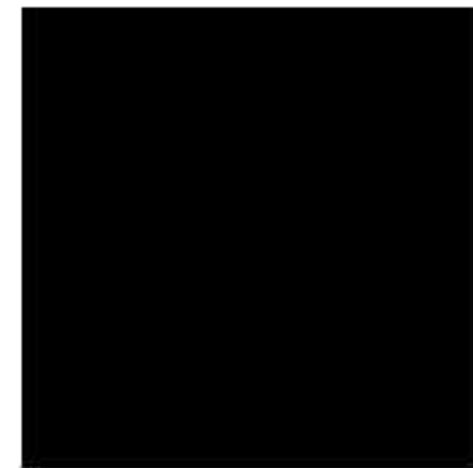
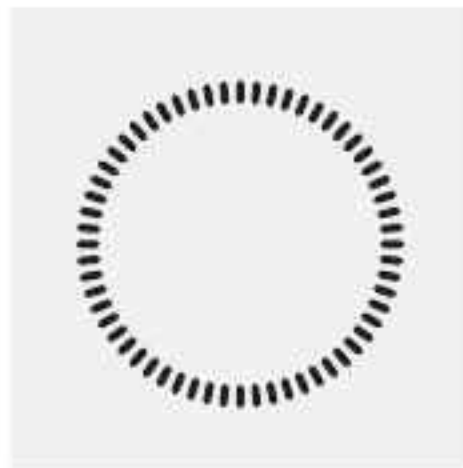
valuasi informasi

D

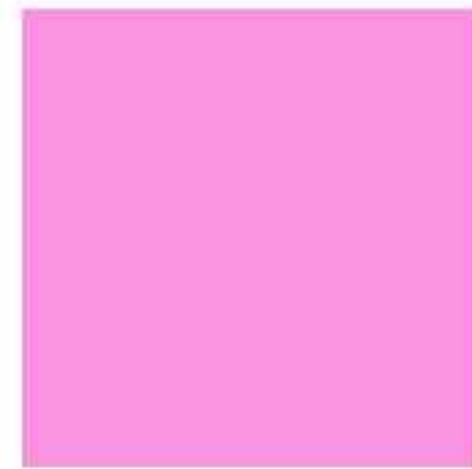
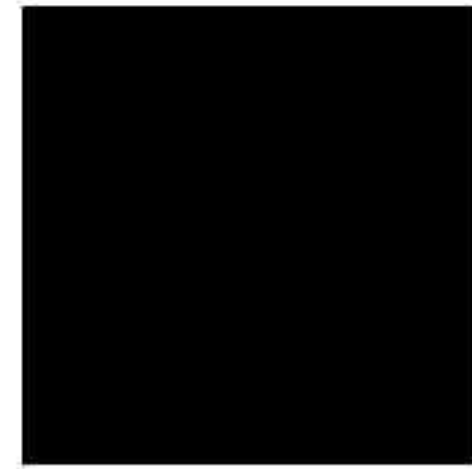
ouble-check

A

**mbil keputusan
dengan tenang**



jeda_10detik



Diinisiasi oleh  Dengan akselerator  Didukung oleh   